



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Kedokteran
Program Studi S1 Fisioterapi**

**Kode
Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Terapi Latihan I	1120202021	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	3	4 Agustus 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Resti Nurpratiwi., S.Ft., M.Fis		Resti Nurpratiwi., S.Ft., M.Fis			FIRDAUSI KAHFI MAULANA	

Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																		
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																																																																	
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																																																	
	CPL-6	Menguasai pelaksanaan manajemen yang spesifik di bidang keahliannya sesuai standar kompetensi secara mandiri dan atau berkelompok																																																																																																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																		
	CPMK - 1	Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam penatalaksanaan terapi latihan di bidang fisioterapi																																																																																																	
	CPMK - 2	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan terapi latihan di bidang fisioterapi																																																																																																	
	CPMK - 3	Mampu menguasai pelaksanaan dan tatalaksana terapi latihan sesuai dengan standar kompetensi fisioterapi																																																																																																	
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																		
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-3</td><td>CPL-6</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>															CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-6	CPMK-1	✓			CPMK-2		✓		CPMK-3			✓																																																																			
CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-6																																																																																																
CPMK-1	✓																																																																																																		
CPMK-2		✓																																																																																																	
CPMK-3			✓																																																																																																
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																			
	<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>															CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓		✓	✓				✓								✓	CPMK-2		✓			✓	✓	✓							✓			CPMK-3									✓	✓	✓	✓	✓		✓	
CPMK	Minggu Ke																																																																																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																			
CPMK-1	✓		✓	✓				✓								✓																																																																																			
CPMK-2		✓			✓	✓	✓							✓																																																																																					
CPMK-3									✓	✓	✓	✓	✓		✓																																																																																				

Deskripsi Singkat MK	Mata Kuliah ini membahas tentang prinsip-prinsip terapi latihan dasar, indikasi dan kontra indikasi serta penerapannya pada setiap regio tubuh manusia						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Pustaka	Utama :	

1. Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). Terapi latihan: Dasar dan teknik (Edisi ke-6, Vol.1, A. Sudarsono & W. Budhyanti). ECG. (2013) 2. Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). Terapi latihan: Dasar dan teknik (Edisi ke-6, Vol.2, W. Budhyanti & D. Widiarti). ECG. (2013) 3. Kisner, C., & Colby, L. A. (2019). Intisari terapi latihan: Buku praktik klinik(N. S. A. Manurung) Jakarta: ECG 4. Aningsih, Z.L. (2019). Sinopsis fisioterapi untuk terappi latihan. Yogyakarta: Nuha Medika.							
Pendukung :							
1. Nurpratiwi, R., Adiatmika, I. P. G., Lesmana, S.I, Weta, I. W., Gridha, I. P. A., & Dewi, N. N. A. (2021). Kombinasi shuttle run dan core stability sama baik dengan kombinasi shuttle run dan gluteus control dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola di SSB Bali United. Sport anf Fitness Journal, 9(1), 41-48.							
Dosen Pengampu		Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis. Susi Susanti, S.Kes., M.Biomed. Tita Rachma Ayuningtyas, S.Kes., Ftr., M.Biomed.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep terapi latihan dalam praktik fisioterapi	1.Konsep terapi latihan 2.Terapi latihan pada fisioterapi	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: konsep terapi latihan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i>	2%
2	Mahasiswa mampu menguraikan strength, power, endurance, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, koordinasi, akurasi dan keseimbangan	Pengertian, tipe dan bentuk latihan strength, endurance, kekuatan, Endurance, fleksibilitas, power dan stabilitas	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: strength, power, endurance, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, koordinasi, akurasi dan keseimbangan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: strength, power, endurance, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, koordinasi, akurasi dan keseimbangan Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	2%

3	Mahasiswa mampu menjelaskan, memahami, dan mempraktekkan latihan ROM pada pasien	1. Definisi latihan ROM dan bentuk-bentuk latihan ROM 2. Efek fisiologis dan terapeutik dari latihan 3. Indikasi dan kontraindikasi dari latihan ROM 4. Latihan Aktive dan Pasive ROM	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: ROM Exervise Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: ROM Exervise Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%
4	Mahasiswa mampu menjelaskan dan melakukan manual resistance exercitise pada pasien	1. Definisi latihan resistance.dan bentuk-bentuk latihan resistance 2. Efek fisiologis dan terapeutik dari latihan resistance 3. Manual resistance exercise	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: resistance exercitise Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: resistance exercitise Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%

5	Mahasiswa mampu menjelaskan machine resistance exercise	1.Latihan resistance dan bentuk-bentuk latihan machine resistance exercise 2.Machine resistance exercise	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: resistance exercitise Pustaka: Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . <i>Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: resistance exercitise Pustaka: Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. <i>Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	2%
6	Mahasiswa mampu menjelaskan latihan stratic stretching	Definisi dan bentuk-bentuk latihan static stretching	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Stretching Pustaka: Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . <i>Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: Stretching Pustaka: Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. <i>Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%
7	Mahasiswa mampu menjelaskan latihan dynamic stretching	1.Definisi latihan stretching dan bentuk-bentuk latihan stretching 2.Efek fisiologis dan terapeutik dari latihan dynamic stretching 3.Indikasi dan kontraindikasi dari latihan dynamic stretching 4.Latihan dynamic stretching	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Stretching Pustaka: Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . <i>Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: Stretching Pustaka: Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. <i>Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	2%

8	Ujian Sub Sumatif	Ujian	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Ujian Sub Sumatif 50 menit 170 menit		Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	12%
9	Mahasiswa mampu menguraikan pengertian, tujuan dan praktikum core stability exercise	Pengertian, indikasi & kontraindikasi dan manfaat core stability exercise	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Core Exercise Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 2. Indonesia: ECG</i> Materi: Core Exercise Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%

10	Mahasiswa mampu menguraikan pengertian, tujuan dan praktikum williams flexion exercises	Pengertian, indikasi & kontaindikasi dan manfaat william fleksion exercises	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, praktikum, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: William flexion exercises Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: William flexion exercises Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%
11	Mahasiswa mampu menguraikan pengertian, tujuan dan praktikum McKenzie exercises	Pengertian, indikasi & kontaindikasi dan manfaat McKenzie exercises	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: McKenzie exercises Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 2. Indonesia: ECG</i> Materi: McKenzie exercises Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%

12	Mahasiswa mampu menguraikan dan melaksanakan tatalaksana praktikum proprioceptive neuromuscular facilitation (pnf) upper extremity	Pengertian, prosedur dasar dan teknik proprioceptive neuromuscular facilitation (pnf) upper extremity	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 2. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%
----	--	---	---	---	--	--	----

13	Mahasiswa mampu menguraikan dan melaksanakan tatalaksana praktikum proprioceptive neuromuscular facilitation (pnf) lower extremity	Pengertian, prosedur dasar dan teknik proprioceptive neuromuscular facilitation (pnf) lower extremity	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 2. Indonesia: ECG</i> ----- Materi: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%
----	--	---	---	---	--	--	----

14	Mahasiswa mampu menjelaskan normal gait dan latihannya	Pengertian, observasi dan prosedur gait training	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 2. Indonesia: ECG</i> Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%
15	Mahasiswa mampu dan memahami kondisi-kodisi yang membutuhkan latihan balance dan medesain program latihan balance	Pengertian, indikasi & kontaindikasi, tujuan dan bentuk-betuk latihan balance	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab 50 menit 170 menit		Materi: Latihan keseimbangan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: Latihan keseimbangan Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i>	5%

16	Ujian Sumatif	Ujian Sumatif	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Tes	Ujian 50 menit 170 menit		Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 1. Indonesia: ECG</i> Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Novlinda S.A. Manurung, S.Ft. 2019. Intisari Terapi Latihan Buku Praktik Klinik. Indonesia: ECG</i> Materi: Terapi latihan Pustaka: <i>Kisner, Carolyn & Allen Colby Lynn, 2014 . Therapeutic Exercise Foundations & Techniques Six Edition, Vol 2. Indonesia: ECG</i>	30%
----	---------------	---------------	--	--------------------------------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	50.5%
2.	Penilaian Praktikum	22.5%
3.	Tes	27%
		100%

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.

12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 25 Agustus 2025

Koordinator Program Studi S1
Fisioterapi



FIRDAUSI KAHFI MAULANA
NIDN 0726109501

UPM Program Studi S1
Fisioterapi



NIDN 0021099701

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2026 Jam 08:21 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

